

EL ALMIREZ

LA COCINA DE
CADA DÍA CON
PACHI LARROSA



El dato. Coincidiendo con las fiestas patronales de Santa Florentina en La Palma, el Grupo Folklórico Ciudad de Cartagena, con la colaboración del Ayuntamiento, ha vuelto a preparar un succulento programa de actividades para su Café Cantante, que llenará de buena música contemporánea y los platos más típicos de la gastronomía tradicional los fines de semana del mes de marzo, hasta el día 27.

El Almirez también en: **Punto Radio** 106.9 FM (Murcia) Viernes 13.10 horas y en www.laverdad.es (Canal Gastronomía)

LA RECETA

Jurel a la espalda con asadillo

Ingredientes

4 jureles limpios y abiertos.
2 cebollas tiernas.
2 pimientos verdes.
1 puerro.
Sal, pimienta.
Aceite.
Agua.
Azúcar.
Tomillo.
Patatas.
Pimiento asado (o de bote).
1 calabacín.
1/2 cebolla.
Patatas.
4 dientes de ajo.
Guindilla roja.
Pimentón dulce.

muy picado. Tapamos y dejamos 10 minutos. Añadimos una cucharadita de azúcar, dos pimientos verdes de los italianos cortados en tiras finas y dos o tres tomates maduros cortados de la misma manera. Dejamos otros 10 minutos y añadimos un pimiento rojo asado previamente (o un bote de pimientos del piquillo) cortado en tiras. Otros 10 minutos. Si hace falta eliminar algo de líquido, destapar y subir el fuego.

Mientras tanto, hemos cortado unas patatas en rodajas y las hemos puesto en una fuente de horno con sal, pimienta, tomillo y aceite. A 180 grados. Las iremos revirando.

sando. Cuando estén a medio hacer, sacamos la fuente, colocamos los jureles abiertos y salpimentados.

En una sartén doramos cuatro dientes de ajo cortados en láminas y 3 pequeños aros de guindilla roja seca. Añadimos pimentón y rápidamente un chorro de vinagre (es prudente apartar la nariz en ese momento). Tras unos enérgicos meneos lo vertemos por encima de los jureles. Subimos el horno a 220 grados, metemos de nuevo la bandeja y los dejamos unos 15 minutos. Colocaremos en cada plato un jurel, un montoncito del asadillo que habíamos hecho y unas patatas. Y a disfrutar por poco dinero.

Empezamos poniendo a pochar a fuego bajo un par de cebollas tiernas cortadas en una juliana fina con un pellizco de sal para que sude. Añadimos lo blanco de un puerro también



LOS TRUCOS

Batata

Pruebe a utilizar batata cocida como guarnición, tanto para carnes como para pescados. Su toque ligeramente dulce y su agradable color anaranjado aportarán un toque diferente a los platos.



Hamburguesas variadas

Podemos hacer hamburguesas utilizando distintas carnes, no sólo ternera: cordero, pollo, caza... Pruebe también a añadirle verduras cocidas al dente: espárragos trigueros, una rodaja de berenjena...



Majado para guisos

Fría unos dientes de ajo enteros y con su piel. En el mismo aceite pase un par de minutos tres pimientos del piquillo, de los de bote. En un mortero, coloque la carne de los ajos, los pimientos del piquillo, unos granos de pimienta y un poco de sal gorda. Machaque bien y diluya con un poco de agua. Incorpórelo al guiso 10 minutos antes de que termine la cocción.



QUÉ BEBER

Maset de Lleó Verdejo



Maset del Lleó Verdejo es un vino con un intenso sabor frutal, fresco y goloso, que posee un gran equilibrio en boca. Maset del Lleó Verdejo se cultiva en altitudes entre 600-700 metros para conseguir que los rigores del clima aporten a la variedad verdejo su intenso sabor frutal. Color pajizo pálido con reflejos verdosos.

En nariz expresa una gran gama aromática. En boca tiene una buena estructura con marcado carácter frutal que se equilibra con un ligero toque amargo típico de la variedad.

MASET DELLEÓ

Dirección: Ap. F.D. nº 12. Villafranca del Penedés, Barcelona
Tel: 902 200 250 **Precio:** 6,50-7 euros

SAL Y PIMIENTA

Con tomate

Como ya sabrán, hemos de agradecer al pertinaz carácter de Cristóbal Colón el que podamos disfrutar de los tomates. Claro que también, a su monumental e histórico despiste, porque si hubiera llegado donde él creía que iba, allá por 1490, a lo mejor en el Mediterráneo seguíamos untando el pan con aceite sin más, como veníamos haciendo desde la Grecia Antigua. Pero no, Cristóbal se equivocó y descubrió América. Años más tarde, los españoles nos traíamos un tesoro a Europa: el 'Solanium lycopersicum', el tomate para los amigos.

Aun así, debieron pasar siglos antes de que aparecieran vestigios escritos del pan con tomate, o 'pa amb tomaca', que esas primeras referencias aparecen en la cocina catalana. Según la tesis de Néstor Luján, el pan con tomate se habría ideado en el mundo rural, en un momento de abundancia en las cosechas de tomate, para aprovecharlos y así ablandar el pan seco. Y aquí empieza el lío entre el 'pa amb tomaca' de Cataluña y el pan con tomate que se toma en Murcia. Sabido es que la diferencia estriba en que, mientras los catalanes restringen el tomate sobre el pan, los murcianos extienden sobre la rebanada la pulpa de tomate rallado. Hay quien sostiene que la receta catalana proviene de la inmigración murciana. Según este rumor desmentido, los trabajadores murcianos del metro de Barcelona en los años 20 del siglo XX, plantaban tomateras al lado de los raíles para untar el pan seco y de ahí nació la preparación catalana. El maestro Néstor Lujan rechaza esta teoría con un dato incontrovertible: hay referencias escritas del pan con tomate catalán de 1800.

Así pues, dejémonos de absurdas polémicas en torno a tan baladí asunto, y dediquémonos a disfrutar del 'pa amb tomaca' catalán y del pan con tomate murcianico, que ambos están muy ricos. Y con perrill-jamón, mejor.

DÓNDE COMER



Trini, al frente de su negocio. :: G. CARRIÓN / AGM

Marisco

:: MURCIA. Tanto Trini como su marido sienten pasión por el marisco. De hecho, regentaron hasta hace un tiempo la Marisquería La Piedra en el centro de la ciudad. Ahora, llevan un restaurante en Alhama de Murcia (La Masía) y acaban de abrir hace escasamente un mes el café-bar Plaza, situada en la transitada plaza de Cetina de Murcia. Pero no se confundan. El céntrico local no sabe a café y tostadas; desde las 11 de la mañana y hasta las 4 o 5 de la tarde, lo que se sirve tanto en la pequeña terraza, que crecerá en breve en mesas y sillas -según asegura la dueña-, y en el interior son excelentes y frescos aperitivos: nécoras que viajan a diario desde Gali-

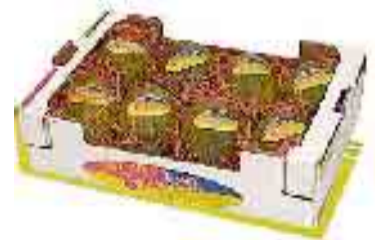
cia, quisquillas, gamba blanca, boquerones... buen material regado con una refrescante cerveza, un delicioso albariño o quizás cava. En las estanterías, para los paladares más exquisitos incluso Ciclot y Moet Chandon. Los precios, muy ajustados a los tiempos que corren: 2 ostras y una copa de cava nacional, 5 euros; 2 cañas y una ración de gambas frescas, también. Trini lo tiene claro: «Hay que dar un buen servicio y a un buen precio y sobre todo, ofrecer aquello de lo que sabes», y lo suyo de toda la vida, ha sido el marisco.

PLAZA
Dirección: Plaza Cetina, 1, bajo.
30001. Murcia
Tel. 630 023 120

QUÉ PROBAR

Melón enano

El melón enano Sugar baby Melon es uno de los productos de Procomel, S.L. una organización de productores hortofrutícolas. El desarrollo del Sugar baby melon es consecuencia de las necesidades del mercado de disponer de un producto de tamaño reducido que facilite el consumo a todo tipo de entidades familiares con garantía de sabor. No hay manipulación genética sino un laborioso proceso natural de polinización/hibridación con abejas, hasta conseguir las características deseadas.



PROCOMEL
LOS MARTÍNEZ DEL PUERTO

Dirección: Paraje de los Ruices, 115 30156 Los Martínez del Puerto MURCIA.
e-mail: procomel@procomel.com